



Sandrine LAUNOIS

[PARIS]

CV

- Docteur en Médecine
- Pneumologue spécialisée dans les troubles du sommeil
- Docteur en Sciences
- CoDirectrice du centre BIOSERENITY Paris Jean Jaurès
- Responsable du Groupe Sommeil de la Société de Pneumologie de Langue Française

SAMEDI 11 DÉCEMBRE [11h00 - 12h30]

Sommeil et qualité de vie chez l'adulte

Gestion des troubles du sommeil en période Covid

Résumé de la conférence

La crise sanitaire actuelle s'est accompagnée de modifications variables de nos habitudes de sommeil. Pour un petit nombre, le télétravail a permis d'éliminer le temps de transport et d'allonger la durée de sommeil. En revanche, pour un grand nombre d'entre nous, la pandémie a généré de l'anxiété, du stress, de la tristesse, une détérioration du rythme veille-sommeil et une mauvaise hygiène de sommeil. C'est donc sans surprise que l'insomnie ou le mauvais sommeil est actuellement une plainte extrêmement fréquente.

Objectifs de la conférence

- Décrire les facteurs pouvant perturber ou améliorer le sommeil en période de crise sanitaire.
- Savoir repérer les signes d'alerte.
- Evoquer les contre-mesures permettant d'améliorer la qualité de sommeil.

